

## **Ogólne zalecenia pooperacyjne dietetyczne po operacji przepukliny pooperacyjnej**

Po zabiegach chirurgicznych zaleca się rozpoczęcie spożywania normalnych, zdrowych i prawidłowo zbilansowanych posiłków w ciągu 1-3 dni, jeśli stan pacjenta na to pozwoli. Szybki powrót chorej osoby do zdrowia po operacji jest bardzo ważnym elementem opieki okołopooperacyjnej. Po zabiegu należy wznowić żywienie doustne w jak najkrótszym czasie.

Celem prawidłowego żywienia po operacji jest zapobieganie niedożywieniu związanym z chorobą oraz jej leczeniem. Zmniejszenie ryzyka powikłań, poprawienie wyników klinicznych, ograniczenie odpowiedzi zapalnej, zapobiegania niewydolności narządów, poprawa jakości życia. Należy pamiętać, że w każdym posiłku powinny znaleźć się dobrej jakości produkty zbożowe (pieczywo, kasza, makaron, ryż), białkowe (nabiał, mięsa, ryby), tłuszczowe oraz warzywa, a raz dziennie owoce. Ważne jest również spożywanie odpowiedniej ilości wody, min. 1,5 litra dziennie. W przypadku braku apetytu żywienie można wzbogacić żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego dostępną w aptece w postaci płynów lub proszku dodawanego do potraw.

Żywienie należy zacząć od diety lekkostrawnej, aby ułatwić tolerancję wczesnego żywienia. Podstawą jest ograniczenie, a nawet wykluczenie na wczesnym etapie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób (na tłuszczu), długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych. Zmniejszyć należy ilość błonnika pokarmowego. Można go zredukować lub uczynić go mniej drażniącym poprzez: dobór delikatnych warzyw oraz dojrzałych owoców, obierania, gotowania, przecierania przez sito i miksowania produktów, przygotowania przecierów i soków, stosowania oczyszczonych produktów zbożowych. Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, regularnie i niewielkie objętościowo. Ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem. Przy nietolerancji laktozy, mleko należy zastąpić przetworami takimi jak: ser twarogowy, jogurt, kefir – zawierają mniej laktozy albo wybrać produkty bezlaktozowe. W razie wystąpienia biegunk należy wprowadzić produkty i napoje zapierające: mocna herbata bez cukru, napar z suszonych czarnych jagód, kakao na wodzie, napar z rumianku, mięty, starte jabłko, kisiel, ryż, marchew gotowana, suchary. Bardzo istotne jest niedoprowadzanie do zaparć oraz dbanie o odpowiednią podaż płynów, szczególnie wody. W pierwszych dobach należy unikać potraw ciężkostrawnych oraz wzdymających: cebula, czosnek, nasiona roślin strączkowych, brokuł, warzywa kapustne, duże ilości produktów pełnoziarnistych, suszone owoce oraz napoi gazowanych. Uwaga na produkty zawierające słodziki: ksylitol, maltitol, sorbitol, mannitol. Erytrol ograniczyć, jeśli powoduje wzdęcia – nie stosować w dużych ilościach w pierwszych dniach po operacji.

Produkty zalecane: napoje: mleko do 2% tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa i ziołowa, soki owocowe i warzywne, woda niegazowana, kefir, maślanka. Pieczywo: chleb pszenny, bułki, biszkopty. Dodatki do pieczywa: masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny. Zupy: chudy rosół, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik. Sosy: łagodne, koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowy. Dodatki do zup: bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż basmati/biały, ziemniaki, drobny makaron, kluski biszkoptowe. Mięso: chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk. Ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, sola, morszczuk, sandacz, lin, okoń, szczupak, mintaj. Potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki. Tłuszcze: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło. Warzywa: młode, soczyste: marchew, dynia, pietruszka, seler, pomidory bez skórki; najlepiej gotowane, rozdrobnione lub przetarte. Ziemniaki w formie gotowanej lub pieczonej. Owoce: dojrzałe, soczyste: jagodowe, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane. Desery: kisiel, budyń, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, soki i przeciera owocowe. Przyprawy: pietruszka, koperek, majeranek.

Produkty przeciwwskazane: napoje alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa i herbata, wody gazowane, słodkie napoje gazowane. Pieczywo: chleb żytni świeży, razowy, pieczywo chrupkie, z otrębami. Dodatki do pieczywa: tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serki topione, ser feta, sery typu fromage. Zupy: tłuste, zawiesiste na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych; zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony. Sosy: cebulowe, grzybowe. Dodatki do zupy: kluski kładzione, pełnoziarniste makarony, nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, ciecierzycy, bób, soja), jaja gotowane na twardo. Mięso: tłuste gatunki wieprzowiny, baraniny, gęsi, kaczki. Tłuste ryby: węgorz, karp, sum. Potrawy smażone z drobiu, wieprzowiny, wołowiny, ryb. Mięso i ryby wędzone, marynowane. Potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku. Tłuszcze: smalec, słonina, boczek, łój, twarde margaryny. Warzywa: kapustne, cebula, czosnek, por, suche nasiona roślin strączkowych, ogórek, brukiew, rzodkiewka, rzodkiew, kalarepa. Sałatki z musztardą, majonezem, warzywa marynowane, solone. Ziemniaki: smażone z tłuszczu, frytki, krążki. Owoce: gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane. Desery: tłuste ciasta, torty, desery z alkoholem, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy. Przyprawy: ocet, pieprz, papryka, chilli, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca.